



# ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว	กระทรวงการคลัง	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๒.	ปภ. แนะนำรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	ปัจจัยเสียงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	เสื้อหนาว มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใช้	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

## หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๔ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

\*\*\*\*\*



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน ธนาคารแห่งประเทศไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง ธนาคารแห่งประเทศไทย

ช่องทางการติดต่อ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

๑) หัวข้อเรื่อง ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ๕ เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว**

ธนาคารแห่งประเทศไทยมีข้อแนะนำ ๕ เรื่องที่ควรทำเพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว ดังนี้

๑. ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว เช่น เลขบัตรประชาชน วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์ ลงบนโลกออนไลน์

๒. ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก ไม่ใช่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยนรหัสผ่านอยู่เสมอ

๓. ไม่บันทึกเลขบัตรเครดิต หรือผูกบัญชีธนาคารกับเว็บไซต์และแอปต่างๆ

๔. ระวังอีเมลหรือลิงก์หลอกลวง ที่ให้กรอกข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจต้องเช็กกับหน่วยงานที่ถูกแอบอ้างก่อน

๕. ออกจากระบบทุกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งานโดยเฉพาะบนอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร.๑๒๑๓

\*\*\*\*\*



# 5 เรื่องที่ควรทำ เพื่อปกป้องข้อมูลส่วนตัว



ไม่โพสต์ข้อมูลส่วนตัว  
เช่น เลขบัตรประชาชน  
วันเดือนปีเกิด เบอร์โทรฯ  
ลงบนโลกออนไลน์



ตั้งรหัสผ่านที่คาดเดาได้ยาก  
ไม่ซ้ำ และหมั่นเปลี่ยน  
รหัสผ่านอยู่เสมอ



ไม่บันทึกเองบัตรเครดิต  
หรือผูกบัญชีธนาคาร  
กับเว็บไซต์และแอปต่าง ๆ



ระวังอีเมลหรือลิงก์  
หลอกลวงที่ให้กรอก  
ข้อมูลส่วนตัว หากไม่แน่ใจ  
ต้องเช็กกับหน่วยงาน  
ที่ถูกแอดอ้างก่อน



ออกจากระบบทุกครั้ง  
เมื่อเสร็จสิ้นการใช้งาน  
โดยเฉพาะบนอุปกรณ์  
ที่แชร์ร่วมกับผู้อื่น



[www.1213.or.th](http://www.1213.or.th)



hotline1213



ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน  
โทร.1213 ธนาคารแห่งประเทศไทย



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ช่องทางการติดต่อ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน**

ปก. แนะรู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน - นอกบ้าน มีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. ห้องพระและห้องนอน ควรหลีกเลี่ยงการจุดไฟโดยไม่มีคนดูแล

๒. ห้องครัว ควรใส่ใจถึงก๊าซ โดยตรวจสอบสภาพ จัดวางท่างไฟและปิดวาล์วทุกครั้งหลัง

ใช้งาน และทำความสะอาดอยู่เสมอ เพราะคราบต่างๆ จะทำให้ไฟลามเร็ว

๓. แผงควบคุมไฟ ควรใช้ของดี มีมาตรฐานไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ , ไม่เสียบปลั๊กจำนวนมาก  
ในเต้าเสียบเดียวกัน และไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน

๔. สนามหญ้า ไม่เผาขยะและทิ้งบุหรี บริเวณพงหญ้าหรือใบไม้แห้ง ถ้าหากจำเป็นต้อง  
เผาขยะควรมีคนดูแลตลอดเวลา

๕. จุดทิ้งขยะ ควรกำจัดอย่างถูกวิธี ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

\*\*\*\*\*



# รู้ก่อน เซฟก่อน จุดเสี่ยงเพลิงไหม้ ทั้งใน-นอกร้าน

## ห้องนอน + ห้องพระ



หลีกเลี่ยงการจุดไฟ  
โดยไม่มีคนดูแล

## ห้องครัว



ใส่ใจถึงก๊าซ  
ตรวจสอบสภาพ จัดวางห่างไฟ  
และปิดวาล์วทุกครั้งหลังใช้งาน



สะอาดอยู่เสมอ  
เพราะคราบต่างๆ จะทำให้  
ไฟลามเร็ว

## แผงควบคุมไฟ



ใช้ของดี มีมาตรฐาน  
ไม่เก่า ไม่เสื่อมสภาพ



ไม่เสียปลั๊กจำนวนมาก  
ในเต้าเสียบเดียวกัน



ไม่เปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า  
ติดต่อกันเป็นเวลานาน

## สนามหญ้า



ไม่เพาะยุงและกึ่งบูหรี  
บริเวณพวงหญ้าหรือใบไม้แห้ง



หากจำเป็นต้องเพาะยุง  
ควรมีคนดูแลตลอดเวลา

## จุดทิ้งขยะ



กำจัดอย่างถูกวิธี  
ไม่เผาสารเคมี หรือวัตถุอันตราย



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย  
Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand  
[www.disaster.go.th](http://www.disaster.go.th) [f กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM](https://www.facebook.com/DDPM) [@DDPMNews](https://www.instagram.com/DDPMNews)

Line  
@1784DDPM

สายด่วน 1784  
ตลอด 24 ชม.



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงสาธารณสุข สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน มะเร็งปอด**

มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่คนทั่วโลกป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด โดยมีปัจจัยเสี่ยงและสัญญาณเตือน ดังนี้

**๑. ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด**

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง เช่น แร่ใยหินก๊าซเรดอน รัังสี ควันธูป ควันจากท่อไอเสียและ

มลภาวะทางอากาศ

**๒. สัญญาณเตือนมะเร็งปอด**

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื้อม่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

**๓. แนวทางการรักษา**

- การผ่าตัด
- การฉายรังสี
- การรักษาแบบเฉพาะทาง
- การให้ยาเคมีบำบัด

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์  
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

\*\*\*\*\*





NCI  
Thailand  
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ  
National Cancer Institute



กรมการแพทย์  
"ก้าที่สุคเพื่อทุกชีวิต"

# มะเร็งปอด

มะเร็งที่คนทั่วโลก  
ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด

**"รู้สู้มะเร็ง"**

รู้สถานการณ์เฝ้าระวังทั่วโลก ปีละหนึ่งครั้ง 5 ปีครั้งหนึ่งโรค มะเร็ง  
รู้ เมื่อต้องพบปัญหามะเร็ง  
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



# ปัจจัยเสี่ยงมะเร็งปอด

- สูบหรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง : แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน  
รังสี ควันธูป ควันจากท่อไอเสียและ  
มลภาวะทางอากาศ



"รู้สู้มะเร็ง"

คู่มือความรู้เพื่อการป้องกันโรคมะเร็งปอด ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง  
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง  
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ตุลาคม 2565



# สัญญาณเตือน มะเร็งปอด

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื่อบ่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



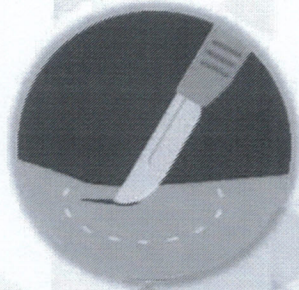
"รู้สู้มะเร็ง"

คู่มือสัญญาณเตือนการเกิดโรคมะเร็งปอด มีปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง  
อยู่ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง  
มะเร็ง รู้สู้ รักษาทัน ป้องกันได้

ตุลาคม 2565



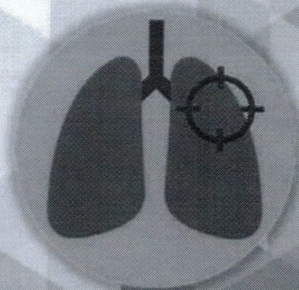
# แนวทางการรักษามะเร็งปอด



การผ่าตัด



การฉายรังสี



การรักษาแบบเฉพาะทาง



การให้ยาเคมีบำบัด



"รู้สู้มะเร็ง"

รัฐสภานานาชาติเพื่อการกำจัดโรค ปังจียเอียงและวิซีกฮักฮึงโรคมะเร็ง  
รัฐเมืองตองเพิงโรคมะเร็ง  
มะเร็ง รู้สู้ รักษา กับ ป้องกันได้

ตุลาคม 2565



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔/ ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมการแพทย์

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน

วิธีการป้องกันรักษาภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวานมีข้อแนะนำ ดังนี้

๑. งดการสูบบุหรี่

๒. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

๓. การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๔. ตรวจสอบปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เช่น ไขมันคอเลสเตอรอล

ไขมันไตรกลีเซอไรด์

คำเตือน : หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์  
สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

\*\*\*\*\*



# วิธีการป้องกันรักษา ภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง ในผู้ป่วยเบาหวาน



งดการสูบบุหรี่



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ  
รักษาน้ำหนักตัว ให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม



การควบคุมระดับน้ำตาล ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



ตรวจปัจจัยเสี่ยง ในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน  
เช่น ไชมันคอลลอสเตอรอล ไชมันไตรกลีเซอไรด์



\*\*\*หากมีอาการผิดปกติ ในระหว่างการรักษาโรค ควรพบแพทย์โดยด่วน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลราชวิถี

ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ : [www.dms.moph.go.th](http://www.dms.moph.go.th)



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL RESEARCH



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๔๔ / ๒๕๖๕ วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมอนามัย

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง เลื่อนหวาม มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง เลื่อนหวาม มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่**

เลื่อนหวาม มือสอง เรื่องที่ควรรู้ ก่อนซื้อมาใส่ มีข้อควรระวังและข้อแนะนำ ดังนี้

**๑. โรคที่อาจมากับเลื่อน**

- โรคกลาก เกื้ออื่น จากเชื้อรา
- โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น
- โรคผิวหนัง จากพาหะนำโรค เช่น เห็บ หมัด โลน

**๒. วิธีทำความสะอาดซັกแล้วต้ม มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้**

- ซັกด้วยผงซักฟอก
- ต้มในน้ำเดือด ๑๕ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง
- ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง
- รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

**๓. วิธีทำความสะอาดซັกด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค มีขั้นตอนแนะนำ ดังนี้**

- ใส่ผงซักฟอกและเติมน้ำให้เต็มเครื่อง
- แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
- ซັกตามปกติ
- ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง
- รีดทั้งด้านในและด้านนอกตัวเสื้อ

**ข้อแนะนำ** หากมีอาการคัน ไม่ควรแคะ แกะ เกา หรือปล่อยให้จวนลูกกลม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

ทั้งนี้ สามารถขอรับข้อมูลและคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์. ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

\*\*\*\*\*

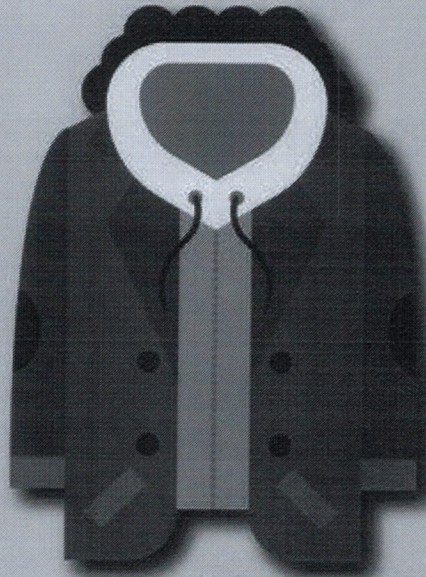




# เสื้อหนาว

## มือสอง

### เรื่องที่ต้องรู้ ก่อนซื้อมาใส่



โรคที่ (อาจ) มากับเสื้อ



โรคกลาก เกื้อื้อน จากเชื้อรา



โรคภูมิแพ้ เช่น แพ้ฝุ่น



โรคผิวหนัง จากพาหะนำโรค เช่น เห็บ หมัด ไส้

### วิธีทำความสะอาด

ซักแล้วต้ม



ซักด้วยผงซักฟอก



ต้มในน้ำเดือด 15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง



ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง



รีดทั้งด้านใน และด้านนอกด้วยเข็ม

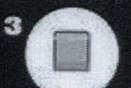
ซักด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อโรค



ใส่ผงซักฟอก และเติมน้ำให้เต็มเครื่อง



แช่ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



ซักตามปกติ



ตากแดดจัดหรือตากในที่ที่มีอากาศถ่ายเทจนแห้ง



รีดทั้งด้านใน และด้านนอกด้วยเข็ม

• ใช้ผงซักฟอกชนิดที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือไฮโปคลอไรต์ 1 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม) ต่อถังน้ำ 5-15 ลิตร

• ใช้ผงซักฟอก 2 ช้อนโต๊ะ ต่อถังน้ำ 5-15 ลิตร และใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค 1 ลิตร

ข้อแนะนำ



หากมีอาการคัน ไม่ควรแกะ แกะ เกา หรือปล่อยให้จนลุกลาม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อรับการรักษา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนเพื่อรับความรู้สุขภาพ

เผยแพร่ : ตุลาคม 2565

